



Taichi Para Dummies (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Taichi Para Dummies (Spanish Edition)

Joan Prat González

Taichi Para Dummies (Spanish Edition) Joan Prat González

El taichí quan es un arte marcial de origen chino, que actualmente practican millones de personas en todo el mundo. Apoyado en los pilares del taoísmo y la medicina tradicional china, ha evolucionado en distintas escuelas que ponen el énfasis en su aspecto más espiritual o en el más competitivo, para que cada persona encuentre el modelo que más se adapte a su estilo de vida. Además, la experiencia del autor como profesor y sus numerosos viajes a China enriquecen estas páginas con abundantes anécdotas muy ilustrativas.

- **Formas y movimientos** — con ayuda de las fotografías e ilustraciones, aprende a encadenar con fluidez las distintas posiciones para dejar que tu energía fluya y revitalice por todo tu cuerpo.
- **Meditación en movimiento** — aprovecha las enseñanzas del taichí para encontrar equilibrio y sosiego interior, ordenar tus ideas y alcanzar la paz contigo mismo y con tu entorno.
- **Ejercicios para embarazadas, niños y mayores** — el conocimiento interior que se alcanza con el taichí permite adaptar las formas y movimientos a las necesidades de cada persona y de cada momento.
- **Cultura, anécdotas y curiosidades** — cómo y dónde nace el taichí, qué busca en la vida, es una religión o una filosofía, quiénes han sido sus grandes maestros y mucha más información interesante.

 [Descargar Taichi Para Dummies \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Leer en línea Taichi Para Dummies \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Taichi Para Dummies (Spanish Edition) Joan Prat González

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Taichi Para Dummies (Spanish Edition) Joan Prat González #OABHN9MZYLS

Leer Taichi Para Dummies (Spanish Edition) by Joan Prat González para ebook en línea Taichi Para Dummies (Spanish Edition) by Joan Prat González Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Taichi Para Dummies (Spanish Edition) by Joan Prat González para leer en línea. Online Taichi Para Dummies (Spanish Edition) by Joan Prat González ebook PDF descargar Taichi Para Dummies (Spanish Edition) by Joan Prat González Doc Taichi Para Dummies (Spanish Edition) by Joan Prat González Mobipocket Taichi Para Dummies (Spanish Edition) by Joan Prat González EPub

OABHN9MZYL SOABHN9MZYL SOABHN9MZYL S